

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA
STRADDLE MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS XI UPW 2 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**



SKRIPSI

**Oleh :
AJI NUGROHO
K5612004**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aji Nugroho
NIM : K5612004
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS XI UPW 2 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta,

Yang membuat pernyataan



Aji Nugroho

PENGAJUAN

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA
STRADDLE MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS XI UPW 2 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

Oleh:

AJI NUGROHO

K5612004

Skripsi

**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Nama : Aji Nugroho
NIM : K5612004
Judul skripsi : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* MELALUI
PENGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS XI UPW 2 SMK NEGERI 1
KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

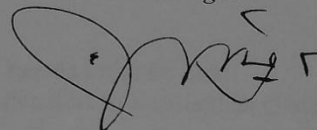
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Drs. Agustiyanto, M.Pd
NIP. 19680818 199403 1 001

Pembimbing II



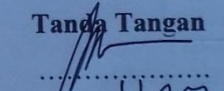
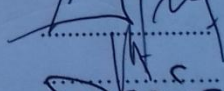
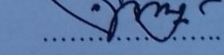
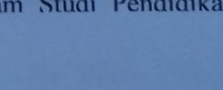
Dr. Slamet Riyadi, M.Or
NIP.19701102 200501 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Aji Nugroho
NIM : K5612004
Judul Skripsi : **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS XI UPW 2 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017.**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Kamis, tanggal 18 Mei 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 Bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes		30-5-2017
Sekretaris	: Slamet Widodo, M.Or.		30-5-2017
Anggota I	: Drs. Agustiyanto, M.Pd.		30-5-2017
Anggota II	: Dr. Slamet Riyadi, M.Or.		06-06-2017

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga pada

Hari : Senin

Tanggal : 5 Juni 2017

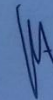
Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd
NIP. 196101241987021001

Kepala Program Studi
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Agustiyanto, M.Pd
NIP. 196808181994031001

ABSTRAK

Aji Nugroho. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS XI UPW 2 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017.**

Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei 2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2016/2017 berjumlah 35 siswa yang seluruhnya perempuan. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru, siswa dan peneliti, instrument yang digunakan meliputi tes unjuk kerja dan lembar observasi. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle. Hasil belajar tersebut meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor dari 35 siswa hanya 14 siswa yang mencapai KKM atau 40% pada kondisi awal, mengalami peningkatan menjadi 65,71% atau 23 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus I. Selanjutnya meningkat menjadi 88,57% atau 31 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus II.

Dengan demikian penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar dalam meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle melalui penggunaan alat bantu pembelajaran ini telah berhasil meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa.

Kata Kunci : Lompat tinggi gaya straddle, Alat Bantu Pembelajaran, Hasil Belajar.

ABSTRACT

Aji Nugroho. **THE EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES STRADDLE HIGH JUMP STYLE THROUGH USING OF TEACHING AIDS AT GRADE XI UPW2 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR LESSONS YEAR 2016/2017.**

Thesis, Surakarta: Teacher Training and Education Faculty of Sebelas Maret University, Mei 2017.

The purpose of this study is to improve learning outcomes straddle high jump style through using of teaching aids in class XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar academic year 2016/2017.

This research is a classroom action research (CAR). This study was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, implementation, observation and reflection. The subjects were students of class XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar academic year 2016/2017 amounted to 35 girls student. Source data in this study come from the teacher, student and researchers, instruments used include tests of performance and observation sheet. Mechanical analysis using descriptive analysis techniques with percentages.

These results indicate that through using of teaching aids to improve learning outcomes straddle high jump style. The study results include affective, cognitive and psychomotor of 35 students only 14 students who achieve KKM or 40% of the original forest has increased to 65,71% or 23 students who reach the limit due at the end of cycle 1. Further increase to 88,57% or 31 students who reach the limit due at the end of cycle 2.

Thus classroom action research in class XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar in improving learning outcomes in the straddle high jump style through learning using of teaching aids this has succeeded in improving learning outcomes straddle high jump style on the students.

Keywords: Straddle high jump style, Trough using of teaching aid, Learning Outcomes.

MOTTO

Kesalahan akan membuat orang belajar dan menjadi lebih baik.

Ketika anda tidak pernah melakukan kesalahan, itu artinya anda tidak pernah berani untuk mencoba.

Janganlah engkau lelah untuk berbuat kebaikan dalam hidupmu.

Belajar tidak akan berarti, jika tanpa budi pekerti.

Jadilah diri sendiri dan jangan menjadi orang lain, walaupun dia terlihat lebih baik dari kita.

Kesuksesan hanya dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang disertai dengan do'a, karena sesungguhnya nasib seseorang manusia tidak akan berubah dengan sendirinya tanpa usaha.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Bapak dan Ibu

“Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan dan kasih sayang yang tidak terbatas.Semuanya membuatku bangga memiliki beliau. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu”

Keluarga

“Terimakasih atas dorongan dan motivasi yang telah engkau berikan kepadaku selama aku menempuh pendidikan”

Kekasih

“Terimakasih karena senantiasa memberikan perhatian dan semangat,dari perhatian dan semangat yang selalu kau berikan kepadaku membuat langkah ini semakin tegar dan berarti”

Teman-teman Penkepor 2012

”Kata semangat dari kalian yang selalu memotivasi diriku”

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

“Almamater”

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Alloh SWT karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS XI UPW 2 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.Peneliti menyadari bahwa terselesaikanya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari sebagian pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Agustiyanto, M.Pd. Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta .
3. Drs. Agustiyanto,M.Pd selaku Pembimbing I yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam menyusun skripsi ini.
4. Dr. Slamet Riyadi,M.Or selaku Pembimbing II yang selalu memberikan dorongan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Tenang Pranata,M.Pd, Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Karanganyar yang telah memberikan kesempatan dan tempat guna pengambilan data penelitian.

6. Sumardi,S.Pd. selaku guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMK Negeri 1 Karanganyar yang telah memberikan bimbingan serta bantuan dalam penelitian ini.
7. Para siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2016/2017 yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan sebuah pengalaman yang dimiliki oleh peneliti. Meskipun demikian, Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Mei 2017

Peneliti,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
BAB IPENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Pustaka	6
1. Lompat Tinggi	6
a. Pengertian Lompat Tinggi.....	6
b. Gaya dan Teknik Lompat Tinggi	7
2. Belajar dan Pembelajaran	11
a. Pengertian Belajar	11
b. Pengertian Pembelajaran.....	12
c. Prinsip Belajar dan Pembelajaran	13
d. Ciri-ciri dan Tujuan Pembelajaran.....	15

e. Unsur Belajar dan Pembelajaran.....	16
f. Kriteria Pembelajaran yang Berhasil.....	18
g. Komponen-komponen Pembelajaran.....	19
h. Hasil Belajar.....	21
3. Media Pembelajaran	23
a. Pengertian Media Pembelajaran.....	23
b. Hakekat Media Bantu Pembelajaran.....	24
c. Tujuan Dan Manfaat Media Bantu Pembelajaran.....	25
d. Penggunaan Media Bantu Dalam Pembelajaran Penjas	26
4. Alat Bantu Pembelajaran Lompat Tinggi	27
a. Model Latihan Loncat Menggunakan Ban Bekas	27
b. Model Latihan Lompat Menggunakan Kardus.....	27
c. Model Pembelajaran Lompat Tinggi Menggunakan Karet...	28
B. Kerangka Berpikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian	32
1. Tempat Penelitian	32
2. Waktu Penelitian.....	32
B. Subjek Penelitian.....	33
C. Data dan Sumber Data.....	33
D. Teknik Pengumpulan Data	34
E. Uji Validitas Data	35
F. Analisis Data.....	35
G. Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa	36
H. Prosedur Penelitian.....	36
1. Rancangan Siklus I	39
a. Tahap Perencanaan.....	39
b. Tahap Pelaksanaan.....	39
c. Tahap Pengamatan / Observasi.....	40
d. Tahap Evaluasi.....	40
2. Rancangan Siklus II.....	40

BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Data Pratindakan.....	41
2. Data Hasil Tindakan Siklus 1.....	44
a. Perencanaan Siklus	44
b. Pelaksanaan Siklus 1.....	45
c. Observasi dan Interpretasi Siklus 1.....	47
d. Analisa dan Refleksi Tindakan Siklus 1.....	49
3. Hasil Tindakan Siklus II.....	51
a. Perencanaan Siklus II.....	51
b. Pelaksanaan Siklus II.....	52
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan Siklus II.....	54
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus II.....	55
4. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	56
B. Pembahasan.....	58
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	62
A. Simpulan.....	62
B. Implikasi.....	62
C. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Silabus Lompat Tinggi.....	67
Lampiran 2 RRP Siklus 1 Pertemuan Pertama	69
Lampiran 3 RPP Siklus 1 Pertemuan Kedua.....	88
Lampiran 4 RPP Siklus 2 Pertemuan Ketiga... ..	107
Lampiran 5 RPP Siklus 2 Pertemuan Keempat.....	126
Lampiran 6 Nilai Afektif Siklus 1.....	145
Lampiran 7 Nilai Kognitif Siklus 1.....	159
Lampiran 8 Nilai Psikomotor Siklus 1.....	150
Lampiran 9 Nilai Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Siklus 1.	155
Lampiran 10 Nilai Afektif Siklus 2	157
Lampiran 11 Nilai Kognitif Siklus 2.....	161
Lampiran 12 Nilai Psikomotor Siklus 2.....	162
Lampiran 13 Nilai Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Siklus 2	167
Lampiran 14 Dokumentasi Siklus 1.....	169
Lampiran 15 Dokumentasi Siklus 2.....	170
Lampiran 16 Surat Ijin Penelitian.....	172

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Langkah Awalan Lompat Tinggi	9
Gambar 2. Tumpuan Saat Melompat	9
Gambar 3. Sikap Badan di Atas Mistar.....	10
Gambar 4. Posisi Mendarat di Matras.....	10
Gambar 5. Rangkaian Gerakan Gaya Straddle... ..	11
Gambar 6. Modifikasi Media Lompat Tinggi	27
Gambar 7. Latihan Loncat Menggunakan Simpaiatau Ban Bekas.....	28
Gambar 8. Latihan Lompat Tinggi Menggunakan Kardus.....	28
Gambar 9. Alur Kerangka Berpikir.....	31
Gambar 10. Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas.. ..	38
Gambar 11. Grafik Kelulusan Siswa Prasiklus.....	43
Gambar 12. Grafik Kelulusan Siswa Siklus I.....	49
Gambar 13. Grafik Kelulusan Siswa Siklus II.....	55
Gambar 14. Grafik Perbandingan Kelulusan Siswa.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Penelitian Tindakan Kelas.....	33
Tabel 2. Teknikdan alat pengumpulan data penelitian.....	35
Tabel 3. Indikator pencapaian hasil belajar siswa.....	37
Tabel 4. Deskripsi Data Awal Sebelum Tindakan.....	42
Tabel 5. Deskripsi Hasil Belajar Siklus I.....	48
Tabel 6. Deskripsi Hasil Belajar Akhir Siklus II.....	54
Tabel 7. Perbandingan Hasil Belajar Setiap Siklus.....	57
Tabel 8. Deskripsi Hasil BelajarPrasiklus, Siklus I, danSiklus II.....	60